عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
■		■		■	■					2
					■					3
	■						■		■	4
			■	■		■		■		5
	■					■				6
		■	■							7
		■						■		8
					■					9
■				■						10

أفقياً:
1 ـ رواية عالمية تحولت فيلما، 2 ـ تركا، 3 ـ غطاء (معكوسة) ـ أسقام، 4 ـ يناقش بالباطل (معكوسة)، 5 ـ مرض، 6 ـ متشابهة ـ متبصر، 7 ـ من الألوان (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ مترددة ـ بحر، 9 ـ يؤم المصلين ـ ذوي العلم، 10 ـ كتاب وشعراء ـ جود.

عمودياً:
1 ـ من المعادن الثمينة ـ في العروق، 2 ـ من أغراض الشعر ـ حرف شرط ـ بسط، 3 ـ بناء عالي ـ الغيم، 4 ـ قاحل ـ جواري (معكوسة)، 5 ـ الضغينة (معكوسة)، 6 ـ متشابهان ـ قتال فردي (معكوسة)، 7 ـ إبل (معكوسة) ـ مات، 8 ـ مشي (معكوسة) ـ علقم، 9 ـ يشاهد ـ عشق، 10 ـ واثق بهما.

كلمة السر

ا	م	و	ا	ع	ش	ا	م	ا	ل
و	ي	ه	ل	م	م	ل	ن	ل	ا
ا	غ	ا	خ	ا	و	ن	ا	ع	ل
ر	ل	د	ا	د	ع	ه	ز	ه	ب
د	ا	ع	ل	ي	ي	ر	ل	د	ر
ة	ة	ن	د	ق	ر	ي	ج	و	ت
ن	ب	ا	ة	ا	ر	د	ه	ر	غ
ا	و	د	م	ل	و	ا	د	د	ا
ء	ص	م	و	ك	ن	و	ت	ء	ل
م	خ	ا	س	ر	ل	ب	و	ا	ي
و	ل	ل	م	م	ا	ل	ي	ت	ة
ن	ا	س	ر	م	ل	ا	ب	ش	د

من الحيوانات من 5 أحرف

البرتغالية - الخالدة - شتاء - عناد - الغيم - النهر
الخصوبة - عمادي - بيوت - جهد - موسم - منازل
شموع - وهاد - سلام - رمل - الكرم - العهد
نائمون - واردة - ورد - البوادي - النور

سؤال وجواب

ما أنواع الصداع وما أسبابه؟

بعض أنواع الصداع ليس سوى ظاهرة مزعجة ويمكن إزالته بالراحة وتغيير المكان أو تناول أدوية مسكنة. ولكن قد يكون الصداع من أعراض مرض خطير. فما أسباب الصداع؟

وفقا للدكتور ألكسندر مياسنيكوف، يعاني من الصداع الجميع بغض النظر عن الجنس والعمر، ولكن يجب الانتباه إذا ما تغيرت طبيعة الصداع المعتاد في يوم ما. ويقول: «قد يشير التغير في طبيعة الصداع وزيادة حدته إلى أنه من الضروري تحديد سببه، لمعرفة ما إذا كان هناك تمدد في الأوعية الدموية، أو ورم حتى لو كان حميدا، مشيرا إلى وجود أنواع من الصداع وهي:

ـ صداع موضعي: هذا الصداع يشتد عند تغير وضعية الجسم، وكقاعدة يشتد هذا الصداع عند إمالة الرأس إلى الأمام وعند السعال. قد يشير هذا الصداع إلى ارتفاع مستوى الضغط داخل الجمجمة.

ـ صداع غير رضحي: يجب أن نحدد الجانب المؤلم من الرأس، لأنه قد يكون من علامات عدوى مرضية قبل ارتفاع درجة حرارة الجسم. وعند ارتفاع درجة الحرارة قد يشير إلى التهاب السحايا أو أمراض الأذن. ويقول: «الصداع مع خمول ونعاس وتغير في السلوك يشير إلى عدوى مرضية».

ـ صداع وتوتر من دون ارتفاع درجة الحرارة قد يشير إلى التهاب جدران الشرايين التي تمر عبر الفص الصدغي. ويمكن تشخيص ذلك «يدويا» وإجراء تحليل دم عام. وارتفاع سرعة ترسب كريات الدم الحمراء (ESR (erythrocyte sedimentation rate هو أحد المؤشرات.

ـ الصداع النصفي: عندما يعاني الشخص من الغلوكوما (المياه الزرقاء) عادة ما يشبه الصداع نوبة الصداع النصفي.

ـ الصداع العنقودي: غالبا ما يتطور هذا الصداع المؤلم في جانب واحد حول محجر العين أو في منطقة الصدغ يصاحبه انهمار الدموع.

ويشير مياسنيكوف إلى أن هناك ما لا يقل عن 600 نوع من الصداع. ومن المهم مراجعة الطبيب وعدم تناول المسكنات دون انضباط لأنها قد تؤدي إلى تطور الصداع إلى صداع مزمن.

المصدر: «فيستي.رو»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

السمنة يمكن أن تحدث تغييرات دائمة في استجابة الدماغ للمغذيات

تضعف السمنة قدرة الدماغ البشري على اكتشاف الامتلاء بعد تناول السكر والدهون، وقد تكون التغييرات دائمة، ما يفسر سبب كون النظام الغذائي حلقة مفرغة من فقدان الوزن واكتسابه. وقد وجد باحثون في هولندا والولايات المتحدة أن البالغين الذين يعانون من السمنة الطبية لديهم استجابات عصبية مختلفة لضخ الدهون الغذائية أو السكر في المعدة مقارنة بالبالغين النحيفين.

وكشفت عمليات المسح عن انخفاض إطلاق الدوبامين، وهو ناقل عصبي يشارك في خلق مشاعر «المكافأة» من الطعام الذي يساعدنا في التعرف على الوقت الذي نأكل فيه ما يكفي. وحتى بعد خسارة الوزن بشكل كبير، كان المتطوعون أقل قدرة على تسجيل الطعام في معدتهم، ما قد تكون له آثار عميقة على تناول الطعام.

وتسلط النتائج الضوء على العلاقة بين الأمعاء والدماغ والسمنة، ما يدل على أن فقدان الوزن والحفاظ عليه يتطلب أكثر من قوة الإرادة. وتقول ميريل سيرلي، أخصائية الغدد الصماء في جامعة ييل: «لا يزال الناس يعتقدون أن السمنة ناتجة عن نقص الإرادة. لكننا أظهرنا أن هناك فرقا حقيقيا في الدماغ عندما يتعلق الأمر باستشعار المغذيات».

وغيرت الأبحاث الطريقة التي يفكر بها العلماء بشأن التحكم في الوزن في السنوات الأخيرة، حيث كشفت عن أنها أكثر تعقيدا من التحكم الشخصي في السعرات الحرارية وممارسة الرياضة، حتى عند مراعاة العوامل البيئية مثل انتشار الوجبات السريعة غير الصحية الرخيصة. ويتم التعرف على الآليات البيولوجية المعقدة بشكل متزايد ونعلم الآن أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة يجب أن يتعاملوا مع فسيولوجيا تجعل التغييرات الغذائية وفقدان الوزن أكثر صعوبة.

المصدر: «ساينس ألرت»

حل كلمة السر

القرد

حل اعرف الشخصية

شيماء سبت

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

		4			3	2		
	2			8	5			3
6	8	3	7				5	
4						7		
8	6	7		9	4			
		1	2	7	8	6		9
9		8					3	1
2								
3	4			5	9		2	7

المستوى المتوسط

8						1	6	4
5	1		8	4		2		3
		9						5
		7	6		4			
	8	1				4		
		2	9					
		5	4	1		3	8	9
			3	5	8		1	
							4	

المستوى المتقدم

	4		6					7
3			4	2	1			8
	5		7			1		
		7		9		8		
	6	5			2		4	
			1					
		3		5				6
							9	2
	2					4		

الحل

8	4	1	6	3	5	9	2	7
3	7	9	4	2	1	6	5	8
6	5	2	7	8	9	1	3	4
2	3	7	5	9	4	8	6	1
1	6	5	8	7	2	3	4	9
9	8	4	1	6	3	2	7	5
4	9	3	2	5	8	7	1	6
7	1	8	3	4	6	5	9	2
5	2	6	9	1	7	4	8	3

8	7	3	5	2	9	1	6	4
5	1	6	8	4	7	2	9	3
4	2	9	1	6	3	8	7	5
3	5	7	6	8	4	9	2	1
9	8	1	2	7	5	4	3	6
6	4	2	9	3	1	7	5	8
7	6	5	4	1	2	3	8	9
2	9	4	3	5	8	6	1	7
1	3	8	7	9	6	5	4	2

1	5	4	9	6	3	2	7	8
7	2	9	4	8	5	1	6	3
6	8	3	7	2	1	9	5	4
4	9	2	3	1	6	7	8	5
8	6	7	5	9	4	3	1	2
5	3	1	2	7	8	6	4	9
9	7	8	6	4	2	5	3	1
2	1	5	8	3	7	4	9	6
3	4	6	1	5	9	8	2	7

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ ذهب مع الريح، 2 ـ هجرا، 3 ـ حجاب (معكوسة) ـ أمراض، 4 ـ يجادل (معكوسة)، 5 ـ سقم، 6 ـ ل ل ـ حكيم، 7 ـ الأسود (معكوسة) ـ هـ هـ، 8 ـ حائرة ـ يم، 9 ـ إمام ـ علماء، 10 ـ أدباء ـ كرم.

عمودياً:
1 ـ ذهب ـ الدماء، 2 ـ هجاء ـ لو ـ مد، 3 ـ برج ـ السحاب، 4 ـ ماحل ـ إماء (معكوسة)، 5 ـ الحقد (معكوسة)، 6 ـ ا ا ـ عراك (معكوسة)، 7 ـ جمال (معكوسة) ـ هلك، 8 ـ مسير (معكوسة) ـ مر، 9 ـ يرى ـ هيام، 10 ـ ضامنهما.